

7月 給食予定献立表

令和8年度 清瀬市立清瀬第三小学校

日	献立名	飲用牛乳	材料(飲用牛乳以外を記載しています。)				エネルギーたんぱく質食塩相当量	備考
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他 (調味料・だしなど)		
1水	ご飯	○		こめ,むぎ			618 kcal	～清瀬市産食材～ ・じゃがいも ・とうもろこし (松村さんより) ・えだまめ ・ピーマン ・なす ・トマト (岩田さんより) ・キャベツ (野村さんより) ・チンゲンサイ (清水さんより)
	さばの梅煮		さば	さんおんとう	しょうが,うめぼし	さけ,みりん,こいくちしょうゆ,しお,さばがし,だしこんぶ	28.6 g	
	かきたま汁		とうふ,たまご	でんがん	たまねぎ,ぼんのうねぎ		2.3 g	
	ごまみそあえ		しろみそ	いりごま,じょうはくとう,ねりごま	こまつな,キャベツ,にんじん			
2木	はちみつレモントースト	○		しょくパン,バター,はちみつ,ぐらにゅーとう	レモンかじゅう		577 kcal	《旬》えだまめ 3年生のみなさんに、清瀬市産えだまめのさやもぎをしてもらいます㊤
	ポークビーンズ		だいず,ぶたにく,なまクリーム	あぶら,じゃがいも,バター	セロリー,しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(みずに),トマトピューレ	あかワイン,しお,こしょう,トマトケチャップ,ウスターソース,とりがら,こめず,からしこ	23.2 g	
	フレンチサラダ			じょうはくとう,あぶら	きゅうり,キャベツ,ホールコーン		2.3 g	
3金	マーボー春雨丼	○	とうふ,ぶたひきにく,あかみそ	こめ,むぎ,あぶら,さんおんとう,はるさめ,ごまあぶら,ほししいたけ,にら	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ(みずに),にんじん,ほししいたけ,にら		620 kcal	●七夕 天の川をイメージしたそうめん入りの汁を作ります。星型のかまぼこやにんじん、おくらも入れて仕上げます★
	中華コーンスープ		たまご	でんがん,ごまあぶら	ホールコーン,クリームコーン,にんじん,ねぎ,チンゲンサイ	こいくちしょうゆ,さけ,テンメシジャン,トウバンジャン,しお,こしょう,とりがら	25.5 g	
	枝豆				えだまめ		2.1 g	
7火	あなごちらし	○	あなご,たまご,きざみのり	こめ,むぎ,さんおんとう,いりごま,あぶら	しょうが,こまつな		614 kcal	《旬》あなご 《旬》おくら ●所沢産野菜のポタージュ オーガニックファーム所沢農人の川瀬さんに野菜を納品していただきます！川瀬さんは所沢市で有機栽培で野菜を育てています。有機栽培は化学肥料・農薬を原則使わず、自然の力を生かして育てる環境に優しい栽培方法です。川瀬さんが育ててくれたかぼちゃ、たまねぎ、じゃがいもを使って、ポタージュを作ります㊤
	セタそうめん汁		ぶたにく,あぶらあげ,ちらしかまぼこ	そうめん	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,オクラ	こめず,しお,こいくちしょうゆ,みりん,さばがし,だしこんぶ	23.6 g	
	フルーツヨーグルトがけ		ヨーグルト		みかんかんづめ,ももかんづめ,パイんかんづめ		2.1 g	
8水	タコライス	○	ぶたにく,ひよこまめ,チーズ	こめ,あぶら,ワンタンのかわ	キャベツ,にんにく,たまねぎ,ピーマン,トマトかん		652 kcal	《旬》あなご 《旬》おくら ●所沢産野菜のポタージュ オーガニックファーム所沢農人の川瀬さんに野菜を納品していただきます！川瀬さんは所沢市で有機栽培で野菜を育てています。有機栽培は化学肥料・農薬を原則使わず、自然の力を生かして育てる環境に優しい栽培方法です。川瀬さんが育ててくれたかぼちゃ、たまねぎ、じゃがいもを使って、ポタージュを作ります㊤
	もずくスープ		とうふ,もずく	いりごま	たまねぎ,えのきたけ,ぼんのうねぎ	トマトケチャップ,チリパウダー,ウスターソース,こいくちしょうゆ,しお,こしょう,とりがら,ベーキングパウダー	24.4 g	
	サーターアングァー		たまご	こむぎこ,くろさとう,じょうはくとう,あぶら			2.1 g	
9木	ツナピラフ	○	ツナ	こめ,むぎ,あぶら	たまねぎ,にんじん,ホールコーン		634 kcal	《旬》あじ 《旬》トマト
	所沢産野菜のポタージュ		ぎゅうにゅう,とうにゅう,なまクリーム	じゃがいも,バター,こめ	たまねぎ,かぼちゃ,セロリー	しお,こしょう,トマトケチャップ,とりがら,こいくちしょうゆ,こめず,からしこ	22.9 g	
	ビーンズサラダ		だいず,あおだいず	あぶら,じょうはくとう,ごまあぶら	きゅうり,キャベツ		2.3 g	
10金	きつねうどん	○	とりにく,あぶらあげ	うどん,あぶら,じょうはくとう	こまつな,にんじん,ねぎ		580 kcal	《旬》とうもろこし 《旬》冬瓜
	和風あえ		ツナ,わかめ		キャベツ,きゅうり,もやし	さけ,こいくちしょうゆ,しお,さばがし,だしこんぶ,みりん,こめず	25.9 g	
	ゆかりポテト			じゃがいも,あぶら	ゆかり		2.0 g	
13月	とうもろこしご飯	○		こめ,むぎ	とうもろこし		562 kcal	《旬》冬瓜 《旬》かぼちゃ 《旬》なす
	焼きししゃも		ししゃも			さけ,こいくちしょうゆ,だしこんぶ,しお,うすくちしょうゆ,さばがし,だしこんぶ,みりん	26.8 g	
	冬瓜汁		とりにく,あぶらあげ	じゃがいも,でんがん	にんじん,ねぎ,えのきたけ,とうがん		2.1 g	
	ごまあえ			すりごま,ねりごま,さんおんとう	ほうれんそう,もやし			
14火	ご飯	○		こめ,むぎ			579 kcal	《旬》ズッキーニ 《旬》ピーマン
	夏野菜の酢豚		ぶたにく	でんがん,じゃがいも,あぶら,さんおんとう	しょうが,かぼちゃ,なす,ズッキーニ,ピーマン,にんじん,たまねぎ	こいくちしょうゆ,さけ,こめず,トマトケチャップ,うすくちしょうゆ,しお,こしょう,とりがら	19.8 g	
	わかめスープ		わかめ,とうふ	ごまあぶら,いりごま	たけのこ(みずに),ねぎ,こまつな		1.7 g	
15水	手作りオニオンペーコンパン	○	とうにゅう,ペーコン	きょうりきこ,じょうはくとう,あぶら	たまねぎ		566 kcal	《旬》ズッキーニ 《旬》ピーマン
	ポトフ		ぶたにく,フランクフルト	あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな,セロリー	ドライイースト,ベーキングパウダー,しお,こしょう,しろワイン,こいくちしょうゆ,とんこつ	22.8 g	
	冷凍みかん				れいとうみかん		1.6 g	
16木	ご飯	○		こめ,むぎ			580 kcal	《旬》あじ 《旬》トマト
	あじのごまみそ焼き		あじ,しろみそ,あかみそ	ねりごま	しょうが	みりん,さけ,こいくちしょうゆ,しお,さばがし,だしこんぶ	29.4 g	
	けんちん汁		とうふ	こんにやく,じゃがいも,ごまあぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ		1.9 g	
	野菜とツナのあえもの		ツナ		ほうれんそう,キャベツ,もやし			
17金	夏野菜カレーライス	セレクトドリンク	ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,バター	しょうが,にんにく,たまねぎ,かぼちゃ,にんじん,トマト,なす,ピーマン	カレーこ,トマトケチャップ,ウスターソース,オールスパイス,コリアンダー,クミンパウダー,こいくちしょうゆ,しお,こしょう,マンガチャツネ,ロリエ,とんこつ,とりがら,こめず,からしこ	629 kcal	《旬》パイナップル 沖縄県から産地直送㊤
	ひじきサラダ		ひじき	いりごま,あぶら,じょうはくとう	だいこん,きゅうり,ホールコーン		19.1 g	
	パイナップル				パイナップル		2.0 g	

※17日(金)の飲み物は牛乳、ジョア、コーヒーマルク、りんごジュース、みかんジュースの中から事前に1つ選んだものを提供いたします。
献立表の栄養価は牛乳を選んだ場合のものです。それ以外を選んだ場合の栄養価は右記の表をご覧ください。
※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。
※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。

	コーヒーマルク	ジョア	りんごジュース	みかんジュース
エネルギー(kcal)	661	578	599	589
たんぱく質(g)	18.7	16.9	12.5	13.3
食塩相当量(g)	2.0	1.9	1.8	1.8

令和8年度
きよせ食育展
7/23(木)～8/4(火)
9:00～17:00

清瀬市役所 1階 市民交流スペース
2階 市民協働サロン兼ギャラリー

毎年清瀬市の食育活動の展示を主に行っている食育展ですが、
今年はその他にも楽しいイベントが盛りだくさん！！
学校給食に関するイベントは主に7月23、24日に行われます！
みなさまのご来場をお待ちしています♪

イベント内容紹介★

7/23 (木) 給食メニュー
一口試食

市内小中学生が考案した
にんじんビスキュイパン
の一口試食ができます！

※配布時間は全館で3回
①10時～②12時～③14時～
※各回なくなり次第終了

7/23 (木) 食育クッキング

学校栄養士と清瀬オリジナル
給食メニューを作ります！

※要予約
対象は小学校5,6年生、中学生

7/23 (木) 7/24 (金) 回転釜
かくはん体験

給食室にある大きな
回転釜が市役所に登場！
大きなヘラを使って
ボールをかき混ぜる
体験ができます♪

7/23 (木) 7/24 (金) クイズラリー

展示内容に関するクイズ
にすべて回答すると、
プレゼントがあります！

※時間は10～15時
※数に限りがあります

詳しくは7月1日に清瀬市ホームページや市報にて公開！ぜひチェックしてみてください！